الأجهزة والأدوات المستخدمة فى رياضة الملاكمة . اولا_ الادوات الخاصة بالملاكمين :ـ 1- الملابس الخاصة بالملاكم (فأنله – شورت – شراب . 2- قفازات التدريب (قفاز كيس اللكم ، 4- واقي الرأس (واقي رأس خفيف – وأقي رأس أثقال) . 8- حبال الوثب (الحبل الخفيف – الحبل ذو المقبض الحديدي) 9- صديرى الأثقال (للجذع) . 10- أثقال أخرى (الذراعين) و (للرجلين) 3- الكرات المترددة (كرة حبوب كرة سرعة _الكرة الراقصة _الكرة ذات الطرفين) 4- وسائد الحائط (مستقيمة _ذات الميل_ذات البروزمن الاجنال) 6- الشواخص (ثابته متحركة) 9- وسائد المدرب ان ادوات الملاكمة والاجهزة التي تستخدم في تدريب الملاكمين هي عامل مساعد لبناء اللياقة البدنية العامة والخاصة للملاكم وهنا لابد للمدرب ان يفهم ويستوعب فائدة كل الادوات التي تستخدم في التدريب ، لكن هنالك مسألة مهمة يجب ملاحظتها من قبل المدرب ، هو عدم افراط اللاعبين على الاجهزة والادوات ، بل يضع فترات تدريب مناسبة للملاكم موازية للعب مع الخصم ، حبال الوثب. تعتبر حبال الوثب من ادوات التدريب المهمة ، وخاصة تجعل الملاكم الذي يتدرب عليها تجعله ان يتحرك بسرعة ورشاقة على الحلقة ويساعده في عملية الكر والفر ويكون رشيق الحركة ان الكثير من الملاكمين في وقتنا الحاضر يتجاهلون التدريب على الحبل ناسين تأثيرها في مجال اللكم.
اسلوب التدريب ـ هو ان يكون الوثب على المشطين وعدم المبالغة في التدريب ، ونقطة اخرى هو التدرج في السرعة ويفضل ان يكون على جولات . فوائد الحبل ـ كما قلنا السرعة والرشاقة وتناسق حركات القدم وتقوية عضلات الرجلين وخاصة تنمية التوافق العضلي العصبي واخيرا" التحمل كيس اللكم من ادوات التدريب الهامة وخاصة لفئة المبتدئين بالملاكمة ويعتبر الكيس من اهم الادات لتطبيق اللكمات ، وعند التدريب على الكيس يجب ان يكون بحضور المدرب وان يلبس الملاكم (الباند) من اجل الوقاية من الاصابات نتيجة الضربات الخطأ ، وفي بداية التعلم على الكيس يتطلب التعلم في حالة الثبات اولا " والتدرج باللعب على الكيس حسب توجيهات المدرب ومن ثم الانتقال الى مجموعة اللكمات وان تكون اللكمات صحيحة وبمقدمة الكف ومدفوعة بثقل الجسم . فوائد الكيس ينمي التوافق بين عمل الذراعين والقدمين

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي